

髌骨疼痛综合征

髌骨疼痛综合征 常导致
髌骨周围和后边疼痛。

这病情俗称“跑步膝” 因为这是跑步运动员最常见的膝盖痛缘由。当然，髌骨疼痛综合征不仅呈现在跑步运动员。

髌骨疼痛综合征的症状

- 逐渐增加的膝前痛，有无受伤历史
- 负重活动时疼痛 (比如：跑步，上下楼梯或骑脚踏车)
- 跑步时疼痛逐渐加重

谁有髌骨疼痛的风险？

内在风险因素：

1. 女性
2. 下肢力量不足

外在风险因素：

1. 身体质量指数过高
2. 次优的走路姿势或鞋类
3. 髌关节，膝关节和足部控制不佳
4. 突然增加锻炼次数和强度

物理治疗有帮助吗？

物理治疗师会用各种测试做个全面的评估，找出导致你经受髌骨疼痛综合征的因素

- 了解并调整生活方式和运动
- 减轻疼痛
- 治疗性的肌力训练
- 手法治疗
- 治疗胶带

治疗练习例子

练习的目的是要加强肌肉和提高操控肌肉的能力。

不说跑步和其他的运动，日常活动和动作也需要足够的力量和控制。

